



Kiwi Quarterly .

Issue 4 – Quarter 4, 2022

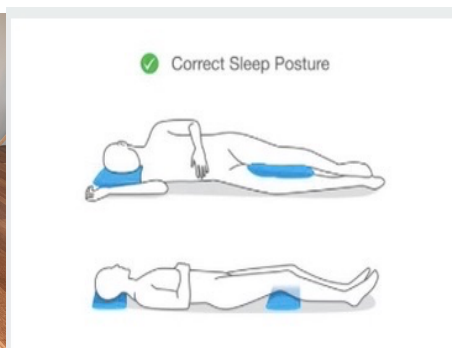
HAUPTARTIKEL

Ruhe ist entscheidend für eine gute Gesundheit

Schlafstörungen können verhindern, dass du den Schlaf bekommst, den du brauchst, um gesund zu bleiben und sich tagsüber gut zu fühlen. Glücklicherweise kann eine chiropraktische Betreuung Teil der Lösung für einen besseren Schlaf sein.

Chronischer Schlafmangel führt zu einer ganzen Reihe von Gesundheitsproblemen. Dazu gehören Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, eine verzögerte Reaktionszeit, ein geschwächtes Immunsystem und Gedächtnisprobleme. Schlafmangel hindert dich daran, klar zu denken und schnell zu reagieren. Diese kognitive Verzögerung kann z. B. beim Autofahren oder im Beruf gefährlich sein.

Natürlich ist es schwierig, das Leben gut zu leben, wenn man sich ständig müde und unausgeschlafen fühlt.



Schlafmangel hat auch eine kumulative Wirkung:

Die negativen Auswirkungen von Schlafmangel werden mit jeder Nacht, in der man sich schlecht erholt, schlimmer.

Mit der Zeit erhöht sich dadurch das Risiko für viele ernsthafte Erkrankungen.

Dazu gehören Schlaganfall, Krampfanfälle, Herzinfarkt, Bluthochdruck, ein geschwächtes Immunsystem, Diabetes, Depressionen und Angstzustände. Schlafmangel kann sich auch auf deine Leistung bei der Arbeit oder in der Schule, dein Gedächtnis, dein Urteilsvermögen und deinen Sexualtrieb auswirken.

Zu den Vorteilen einer regelmäßigen chiropraktischen Justierung für Menschen mit Schlafproblemen gehören:

- Lösen von Muskelverspannungen, die zu Unruhezuständen führen,
- Entspannung des Körpers,
- Linderung von Schmerzen und Unwohlsein
- Anregung der Durchblutung und des Blutflusses und
- Verbesserung der Funktion des zentralen Nervensystems.

Schlaflosigkeit ist die am häufigsten diagnostizierte Schlafstörung; sie bezieht sich auf Schwierigkeiten, einzuschlafen, durchzuschlafen und genug Schlaf zu bekommen, um sich ausgeruht zu fühlen.

Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlaflosigkeit und Subluxationen gibt. Chiropraktiker:innen können gezielte Justierungen vornehmen, um diese Subluxationen zu korrigieren. Mediziner:innen gehen außerdem davon aus, dass die Justierungen zur Behandlung von Schlaflosigkeit beitragen, indem sie den Dopamin- und Serotoninspiegel im Gehirn ausgleichen.

Cheers, Sheri und Alisha

EINE NEUE GEWOHNHEIT

Willst du besser schlafen?

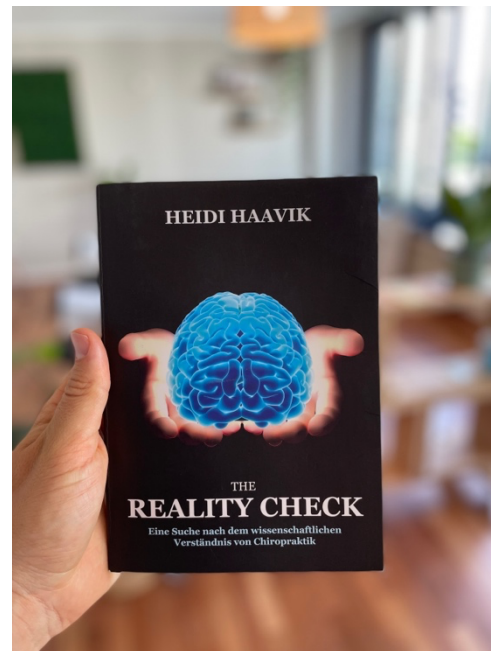
Hier sind einige Tipps:

- Versuche jede Nacht zur gleichen Zeit Schlafen zu gehen und 7-9 Stunden Schlaf zu bekommen
- Höre zwei Stunden vor deinem Nachtschlaf auf zu essen, damit deine Verdauung dich nicht wachhält
- Achte auf eine erholsame Umgebung, dein Zimmer ist am besten kühl, dunkel und ruhig.
- Bewege dich genügend am Tag. Im Idealfall legst du 10.000 Schritte am Tag zurück oder tust etwas Gleichwertiges.

EINE ERGÄNZUNG DER KIWI LEIHBÜCHEREI

In *The Reality Check* von Heidi Haavik erfährst du in einfachen Worten, was in deinem Gehirn passiert, wenn ein:e Chiropraktiker:in deine Wirbelsäule justiert und welche Auswirkungen dies auf deine täglichen Körperfunktionen hat.

Du wirst verstehen, warum abnormale Wirbelsäulenbewegungen deinen Körper beeinträchtigen können und wie eine chiropraktische Betreuung dir helfen kann.



KIWI CHIRO FÜR DEINE OHREN

In Episode 12 – „Chiropraktik oder Einrenken? - Das ist die Frage“ sprechen Alisha und Andrew über die Unterschiede zwischen dem Besuch eines Chiropraktikers und dem "Einrenken" selbst.

Die Diskussion über die verschiedenen Techniken, einschließlich der manuellen Justierungen, der Verwendung von Blöcken oder des Aktivators wird dir einige Fragen aus der Praxis beantworten!



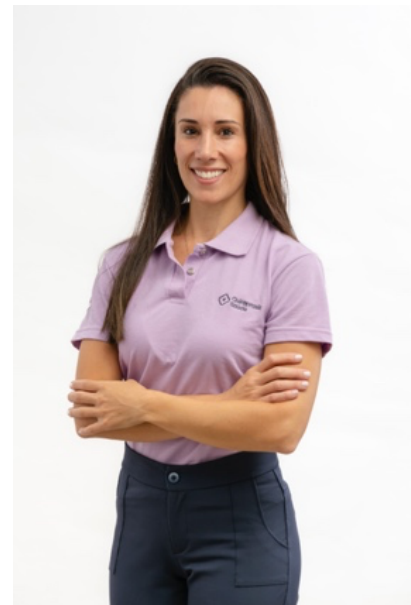
WIR MÖCHTEN VORSTELLEN

Mein Name ist Fernanda Parmejane Matioli. Ich komme dir vielleicht bekannt vor, weil ich letztes Jahr bei Kiwi Chiropractic gearbeitet habe. Aus persönlichen Gründen war ich eine Zeit lang weg und bin jetzt wieder da. Ich bin Brasilianerin und Italienerin, wie man an meinem zweiten Namen, Parmejane, erkennen kann, und spreche Portugiesisch, Englisch, Spanisch und habe gute Kenntnisse der italienischen Sprache. Ich bin Absolventin der Universidade Anhembi Morumbi und Inhaberin und Leiterin von Quiropraxia Saúde in Brasilien, die 5 Chiropraktiker:innen beschäftigt. Ich führe das Unternehmen weiter, während ich in Deutschland lebe.

Ich bin ein selbsternannter Nerd in Sachen Gesundheit, liebe ein gutes inspirierendes Zitat und belebende Aktivitäten, besonders in der Natur. Jeder, der mich kennt, weiß, dass ich es liebe, Sport zu treiben, einen gesunden Lebensstil zu pflegen und gut zu schlafen. Ich genieße es, meine Liebe und Leidenschaft dafür zu teilen, Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit auf die nächste Stufe zu heben. Ich reise oft, um neue Chiropraktiker und Wellness-Einrichtungen zu besuchen, um neue Dinge über Menschen und Gesundheit zu lernen und den Menschen zu zeigen, wie wichtig es ist, das Nervensystem durch chiropraktische Justierungen gesund zu halten. Meine Mission ist es, zu wachsen, zu lernen und 110 Jahre alt zu werden, dabei zu lachen und zu tanzen, während ich Menschen auf der ganzen Welt helfe, die das Gleiche wollen.

Ich bin kürzlich zurück nach Düsseldorf gezogen und lerne Deutsch. Ich habe 15 Jahre Erfahrung in der chiropraktischen Welt. Ich habe in Peru, Irland, Australien und Portugal gelebt, wo ich die Gelegenheit hatte, verschiedene Kulturen zu erleben und meine Lebenserfahrung zu erweitern. Meine Leidenschaft ist es, die kulturelle Norm in Bezug auf Gesundheit zu durchbrechen und den Menschen zu zeigen, wie einfach es ist, ihre Gesundheit auf die nächste Stufe zu heben und so ihr Leben zu optimieren. Ich bin ein großer Verfechter des nicht-invasiven Ansatzes, den die Chiropraktik bietet. Ich bin Mitbegründer der Nichtregierungsorganisation Chiropraktik ohne Grenzen in Brasilien, wo ich Missionen und soziale Kampagnen entwickle, um die Vorteile der Chiropraktik in bedürftige Gemeinden zu bringen.

Fernanda



DIE NACKTE WAHRHEIT ÜBER DEINEN KÖRPER

Weißt Du, was die angeborene Intelligenz ist? Sie steuert die drei Kontrollsysteme des Körpers: das Nervensystem, das endokrine (hormonelle) System und das Immunsystem.

Die angeborene Intelligenz steuert unseren Körper mit 60.000 Milliarden Zellen, die in 800 verschiedenen Geweben organisiert sind. Im Körper gibt es

100 Organe

206 Knochen

650 Muskeln

68 Gelenke

Und in jeder Sekunde entstehen und sterben 100 Millionen Zellen.

Es herrscht ständige Kommunikation in diesem System. Jede Zelle empfängt in jeder Sekunde mehrere tausend Botschaften. Die Informationen werden mit einer Geschwindigkeit von 320 km/h übertragen. Eine Information, die ein Fuß registriert, braucht zwei Zehntelsekunden, bis sie das Gehirn erreicht hat.

Die Chiropraktik wirkt hierbei vor allem auf das Nervensystem, dessen Aufgabe es ist, all die genannten Systeme und Strukturen zu sortieren. Eine Adjustierung beim Chiropraktor ermöglicht somit Veränderungen im Körper.

BEVORSTEHENDE EVENTS

Kiwi hat am 4.11.2022 Geburtstag! Feiert mit uns das 4-jährige Bestehen der Praxis in Düsseldorf. Genießt Getränke und Gespräche mit dem Team in einer lockeren Abendatmosphäre – wir freuen uns auf euch!

Möchtest du mehr über kleine Kniffe im Alltag erfahren, die deiner Haltung langfristig helfen, komm zu unserem nächsten Workshop. Er findet jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr ebenfalls in der Praxis in Düsseldorf statt.

Wir freuen uns außerdem, dass Philipp Spießbach (Inhaber von Health Essence by Phil) am 27. Oktober um 19 Uhr einen Vortrag in unserer Praxis halten wird, wo er über Bewegung, Fitness und Schlaf spricht – sichere dir frühestmöglich einen Platz dafür!



DIE HIGHLIGHTS DES LETZTEN QUARTALS

Kim's Brain Talk

Ich möchte mich bei euch herzlich für den schönen Abend bedanken, den Kim und ich bei unserem Vortrag mit euch haben durften!

Trotz der Anfangskomplikationen, die zur Verlegung des Events führten, war der Abend gut gefüllt mit vielen interessierten Menschen. Wie ihr wisst, bin ich ein kleiner Nerd, was die neurologischen Mechanismen hinter der Chiropraktik angeht, die mich dazu brachten, nun noch einen Master in Translational Neuroscience an der HHU zu absolvieren. Es macht mich deshalb besonders glücklich, zu sehen, dass viele von euch diese Begeisterung und Neugier mit Kim und mir teilen. Wir freuen uns beide schon sehr auf das nächste Mal!

Alisha



EURE EINDRÜCKE

Heiko Pustar – Google Bewertung des Monats

DIE KÖNNEN ZAUBERN. Das, was hier abgeht, ist nicht normal. Es ist definitiv außergewöhnlich. Bei Kiwi Chiro wirst du von allen als Individuum wahrgenommen. Von der Terminannahme bis zu den Behandler:innen. Beide Praxen, in Düsseldorf und in Duisburg, sind Orte, wo man sich sofort willkommen und wohl fühlt. Egal wer mit dir spricht, es ist nah, interessiert und echt. Das Gesagte ist auch nach einer Woche und Dutzenden "Patienten" noch präsent. Keine Ahnung, wie das geht, aber denen ist jeder Mensch wichtig und wertvoll. Doch jetzt das Eigentliche: **DIE KÖNNEN ZAUBERN!** Nicht wie Copperfield. Natürlich nicht. Es ist alles ohne Bluff. Es ist echte Hilfe. Und das auf verschiedenen Ebenen. Körperlich und mental. Ich bin dort hingegangen, weil ich mein Klavierspielen und meinen sehr intensiven Sport mit Anfang 50 plötzlich nicht mehr ohne heftigste Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule ausüben konnte. Ganz plötzlich und schon mehr als einem Jahr. Und das nach wenigen Minuten Klavierspielen oder wenigen sportlichen Anforderungen. Es war nach 10 min immer da. Extrem einschränkend. Plötzlich... Dank an das ganze Team für konstante Leistung über allen Erwartungen. Ihr seid was Besonderes.

IN EUREM AUFTRAG DER COMMUNITY HELFEN

Vielen Dank an alle, die den ersten Wohltätigkeitstag von Kiwi zu einem großen Erfolg gemacht haben! An diesem Tag sahen wir 98 Praxismitglieder und nahmen 1.460 Euro ein. Das Ganze fand in einer netten Atmosphäre statt, während wir kalte Getränke und Snacks angeboten haben. Das Geld wurde an den Gutenacht-Bus gespendet, der Obdachlosen in Düsseldorf hilft. Danke auch an Hive für das leckeres Essen und Peter Leggewie für die tollen Fotos!

Suchst du nach weiteren Möglichkeiten, anderen in Not zu helfen? Unser Praxismitglied Christian Busch sammelt Kleidung, Lebensmittel, Bettwäsche, etc. und bringt sie regelmäßig in die Ukraine. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, besuche <https://ukrainehilfe-mainkinzigkreis.de>.



POST ADJUSTMENT RHYTHMUS

Es gibt 4 Gewohnheiten, die du als Ergänzung zu deinen chiropraktischen Justierungen implementieren kannst.

Diese Gewohnheiten werden deinem Körper helfen, die Justierungen schneller zu akzeptieren und nachhaltig werden zu lassen.

1. Stehe gleichmäßig auf beiden Beinen
 2. Setze dich gleichmäßig auf beide Sitzbeinknochen
 3. Trinke direkt nach der Justierung ein Glas Wasser
 4. Gehe nach der Justierung 10 Minuten spazieren
- (+) Wenn du kannst, mach ein Nickerchen und lass deinen Körper die Justierung verarbeiten, während die natürliche Intelligenz deines Körpers an die Arbeit geht.

SIND WIR VERBUNDEN?

Alisha, eine unserer Chiropraktiker:innen, leitet unseren Instagramaccount. Folge unseren Posts dort und bekomme regelmäßigen Input dazu, wie dein Körper am besten funktioniert.

Außerdem bleibst du auf dem Laufenden über unsere Veranstaltungen in den Praxen und kannst deine eigenen Fragen rund um das Thema Chiropraktik stellen.

Es gibt einen starken Rhythmus in unseren sozialen Medien, der dich zu einem gesunden Lebensrhythmus führen kann.



@kiwichiropractic

NÄCHSTE KIWI QUARTERLY FOLGE:

STRESS

Um deinen nächsten Termin zu vereinbaren, kannst du unsere Website www.kiwi-chiropractic.de besuchen.



Website



Freunde und Familie **kostenloser**
Wirbelsäulencheck Düsseldorf
(neue Personen)